

## V Novém Boru se koná již desátý ročník akce „Pojďme žít zdravě“



15. 10. 2018 00:00

Desátý ročník akce „Pojďme žít zdravě“ se bude konat 18. října v různých institucích města Nový Bor. Nad událostí převzal záštitu náměstek hejtmána Přemysl Sobotka, členka Rady Libereckého kraje Radka Loučková Kotasová a starosta města Nový Bor Jaromír Dvořák. Tradiční kampaň Dny zdraví je oslavou zdravého životního stylu a probíhá pravidelně v měsíci říjen. Pořadatelé budou po celý den nabízet aktivity spojené s péčí o zdraví a prevencí onemocnění.

„Akce obsahově vychází ze základní myšlenky a tou je podpora zdravého životního stylu. Vybranými aktivitami postupně oslovujeme občany měst na území Libereckého kraje, neformálně s nimi hovoříme o tom, jak mohou o své zdraví pečovat, podáváme informace, konkrétní rady, někdy i vyvracíme mýty a překonaná tvrzení,“ uvedl náměstek hejtmána pro resort zdravotnictví Přemysl Sobotka.

V rámci Dne zdraví v Novém Boru je připraveno mnoho aktivit v Základní škole na náměstí Míru, v sokolovně, v Domě dětí a mládeže Smetanka či v městském kině. Se svým programem se připojil i Denní stacionář Meduňka, Unie Roska a Rodina v centru. „Vloni se Den zdraví uskutečnil ve Zdravém městě Turnov a mne těší, že i když Nový Bor není oficiálním členem Národní sítě Zdravých měst, letos je naším hlavním partnerem jako obec s rozšířenou působností,“ dodala Radka Loučková Kotasová, členka Rady Libereckého kraje pro resort hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a územního plánování.

Akci připravil odbor zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje ve vzájemné spolupráci s odborem regionálního rozvoje a evropských projektů v rámci programu Zdravý Liberecký kraj. Všechny aktivity jsou zdarma a určené pro nejširší veřejnost.

Tradiční kampaň Dny zdraví, která je oslavou zdravého životního stylu, probíhá zejména v první polovině října. Tematickou různorodostí i zapojením odborných partnerů v jednotlivých

městech se jedná o vůbec nejrozsáhlejší akci na podporu zdravého životního stylu v České republice.

Hlavním cílem Dnů zdraví je zajímavou formou informovat občany o tom, jak správně pečovat o své zdraví, jak je možné předcházet zdravotním potížím a zároveň jim také nabídnout aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat k jejich fyzické i duševní pohodě.

Během akcí v rámci kampaně Dny zdraví si mohou občané na řadě míst nechat zdarma změřit tělesné hodnoty (hmotnost, tlak či hladinu cukru v krvi), případně absolvovat další vyšetření nebo získat informace v rámci bezplatného poradenství. Doprovodný program je tradičně určen všem generacím včetně dětí a seniorů.

Zdravá města, obce a regiony každoročně pořádají tuto kampaň ve spolupráci s partnery, kteří se problematikou zdraví z jakéhokoliv hlediska zabývají (nestátní neziskové organizace, zdravotnická zařízení, školy apod.).

Více informací o aktivitách Zdravých obcí, měst a regionů na webových stránkách: [www.zdravamesta.cz](http://www.zdravamesta.cz)

## **Program:**

### **Víme, co nám prospívá a co škodí?**

09.30 – 16.00 hod. v malé tělocvičně ZŠ náměstí Míru (vchod z Kalinovy ulice):

s **občanským sdružením OnkoMaják z.s.** – prevence onkologického onemocnění střev, představení makety střeva o rozloze 9 x 4 metry s výkladem

se **Státním zdravotním ústavem d.p. Liberec** – nabídka poradenství z oblasti zdravého životního stylu na základě vyhodnocení dat z vyšetření na přístroji InBody a poradenství v problematice negativního vlivu kouření na lidský organismus včetně měření vydechovaného vzduchu

### **Nordic walking se Svazem postižených civilizačními chorobami Nový Bor**

10.00 – 11.00 hod. na náměstí Míru, instruktáž a krátká procházka po okolí; s sebou si vezměte hole a také pláštěny, koná se za každého počasí; vhodné pro všechny věkové skupiny

### **Hravě žít zdravě s Domem dětí a mládeže Smetanka**

9.30 – 11.30 hod. – moštování a hry s jablíčky pro děti předškolního věku

13.00 – 15.00 hod. – moštování, jablíčkový kvíz, lukostřelba pro děti školního věku

### **Zdravý zoubek**

9.30 – 11.30 hod. v městském kině – praktické ukázky správné péče o chrup pro děti idospělé, konzultace s odborníky přímo na místě

## **Proč nekouřit**

13.00 – 15.00 hod. filmová projekce v městském kině

## **Bezlepkové pečení**

13.00 – 16.00 hod. v městském kině – ukázka pečení bezlepkového pečiva včetně receptů na pečení

## **Zdravě a chutně**

13.00 – 16.00 hod. v městském kině – ochutnávka zdravých jídel včetně receptů na zdravou stravu

## **Zdraví a sebezpoznání se spol. Rytmus, pobočka Česká Lípa**

13.00 – 16.00 hod. v městském kině – možnost vyplnění testů na daná témata, které si můžete odnést domů. Ke každému testu je možná i konzultace. Vhodné pro všechny věkové skupiny

## **Odpočinek spánkem – základ zdraví**

15.00 – 16.00 hod. v městském kině – beseda s občany na téma poruchy spánku

## **Jak si udržet duševní zdraví s Denním stacionářem Meduňka a Unií Roska Nový Bor**

13.00 – 16.00 hod. v Domě s pečovatelskou službou (vchod naproti Agrodatu) – Jak rozpoznat Alzheimerovu chorobu, ukázka arteterapie, trénování paměti

## **Bud' fit – sportovní hry pro děti**

16.00 – 17.00 hod. v sokolovně – cvičení pro děti ve věku 5–10 let

## **Beseda na téma prevence zdraví s Rodinou v centru**

16.30 – 18.30 hod. v Komunitním centru v Nemocniční ulici (vchod z ulice B. Eggermanna). Beseda s MUDr. Lenkou Batelkovou např. o očkování, využívání pohotovosti, podávání léků (ATB či léky na teplotu), apod. Možnost otevřené diskuze. Určeno pro rodiče s dětmi